

# レッドキャップス 限定 企画

## 1 toSWIM 冬の強化練習のご案内

### あなたを冬季強化練習に推薦します

目的 冬休みにしっかり泳ぎ込んで泳力、及び体力の向上を目指します  
泳力判定、アドバンス項目の練習を取り入れます

「今年の冬休みは、泳力の高い子ども達、レッドキャップスのために1 toSWIM 冬の強化練習を選手コースと同時開催（練習内容は年齢泳力に合わせて）致します。寒さに負けないよう、心身を鍛え、集中力を高めます。出来るだけ沢山参加してください。

下記に練習開催できる日程を記してあります。この練習会は振替を取ることは出来ません。

日 時：

- ①12月 19日(日) 14:30～16:00 休館日練習
- ⑥12月 29日(水) 9:00～11:00 休館日練習 泳ぎ納め
- 令和4年
- ⑦1月 5日(水) 15:00～17:00 休館日練習 泳ぎ初め
- ⑧1月 6日(木) 14:00～16:00 休館日練習
- ⑨1月 7日(金) 17:00～19:00 休館日練習
- ⑩1月 8日(土) 14:00～16:00 休館日練習



(練習時間は変更になる場合があります)

(休館日を利用した練習の為、参加者5名以下の場合は中止となる場合があります)

参加資格：泳力判定 No100 18ポイント以上

参加費：1回 **1,320**円(税込) (3回以上参加のこと)

持ち物：普段の練習道具(水着・キャップ・ゴーグル・シュノーケル)・飲物

様 円 令和3年12月 日  
冬の強化練習参加費として領収いたしました 1 toSWIM スイミングスクール  
申込の際はお釣りの無いように準備して下さい 受付

----- キリトリ -----

### 1 toSWIM 冬の強化練習参加申込書

小・中

会員 No \_\_\_\_\_ コース \_\_\_\_\_ 曜日 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 保護者署名 \_\_\_\_\_ 連絡先 \_\_\_\_\_

表題の練習会に参加することを承認します

- ①12月 19日(日) 14:30～16:00 ( )
- ⑥12月 29日(水) 9:00～11:00 ( )
- ⑦1月 5日(水) 15:00～17:00 ( )
- ⑧1月 6日(木) 14:00～16:00 ( )
- ⑨1月 7日(金) 17:00～19:00 ( )
- ⑩1月 8日(土) 14:00～16:00 ( )

1,320円 × \_\_\_\_\_ 回 = 参加費 \_\_\_\_\_ 円 受付 \_\_\_\_\_